

自律神経を整えよう

自律神経とは…呼吸や体温維持、食べ物の消化などを行う、意思とは無関係に働く神経の総称。「交感神経」と「副交感神経」の二種類から成り、互いにバランスを取りながら体の調子を整えています。今回は、自律神経を整える効果が期待できる栄養素について一緒に確認してみましょう。

GABA



アミノ酸の一種で
交感神経の興奮を抑制

トマト・なす・キムチ
大豆もやし・味噌など

トリプトファン



必須アミノ酸の一種で
※セロトニンの材料

大豆製品・小松菜
ほうれん草・卵など

オメガ3 脂肪酸



必須脂肪酸の一種で
副交感神経をサポート

アジ・イワシ
えごま油・アマニ油など

ビタミン B6・B12



水溶性ビタミンの一種で
GABAやセロトニンの原料

ほうれん草・マグロ
酒かす・にんにくなど

Ca



必須ミネラルの一種で
交感神経の興奮を抑制

小松菜・大豆製品
クリームチーズなど

Mg



必須ミネラルの一種で
交感神経の興奮を抑制

木綿豆腐・わかめ
ほうれん草など

※セロトニンとは…脳内で作られる神経伝達物質のこと。気分の安定やストレス軽減に関係します。セロトニンが不足するとうつ病や不安障害、睡眠障害や消化不良、慢性的な疲労感などの症状が出る可能性があります。

透析患者さんは、自律神経が乱れていると体温調節も乱れやすく、心拍や脈の不整、透析後の慢性的な疲労感に繋がります。必要な栄養素を補いながら、規則正しい生活習慣とストレス管理を心がけましょう。

